



「健康国能」我先行

职工餐桌

体验

编者按:近期,国家能源集团安环部发布“健康企业”“健康达人”名单,大力号召各单位积极开展“健康国能”建设。

本期“工会大家”聚焦职工舌尖上的健康,从“吃”的角度,看基层食堂如何用心打造健康、放心、满意的职工餐饮服务。从科学配餐到食材溯源,从低盐少油到营养均衡,这些看似日常的细节,背后体现的是企业对职工健康的高度重视和人文关怀。

食堂早班开饭时间:3时40分!

■ 本报通讯员 秦素芳 史博也

“滴滴滴——”9月23日凌晨2时20分,一阵清脆急促的闹铃声在寂静的夜色中响起,熟睡中的李帅被这熟悉的声音唤醒。他熟练地摸索着关掉闹钟,“啪”的一声,灯光如温暖的阳光瞬间洒满房间,刺得他眼睛微微一眯,睡意却在这明亮的驱赶下迅速消散。

李帅麻利地穿好衣服,简单洗漱后,便匆匆下楼。2时30分,他和同事李满义、李惠苓陆续来到朔黄铁路肃宁北站食堂。此时,食堂的灯光如璀璨的星辰,次第亮起。这抹在凌晨亮起的温暖光芒,不仅照亮了食堂的每一个角落,更如同冬日里的炉火,开始为即将进行朔黄铁路天窗作业的员工准备早餐。

李帅是肃宁北站食堂的面点厨师,今年是他来到朔黄的第14个年头。这位“90后”小伙子,虽年纪轻轻,却早已是面点技艺炉火纯青、拥有丰富后勤服务经验的“老员工”。对于后勤工作,他十几年如一日,始终保持着细致入微的态度,从未有过丝毫懈怠。

自七月起,朔黄线天窗检修时间调整为每周二、周五的5时至9时。为了确保职工能吃饱、吃好,以良好的身体状态投入工作,肃宁北站食堂的早餐开餐时间也随之提前至3时40分。这意味着当天值天窗的厨师至少要提前1小时开始备餐,而李帅他们早已习惯了这样的节奏,将这份责任化作每日的动力。

备好原料后,面点师傅李帅开始和面、醒面,高效地投入各类早餐面点制作。今天的主食有白菜肉包、油酥饼、芝麻烧饼和咸食。醒面期间,他同步完成咸食面糊调制,整个过程流畅有序。面团醒发后,他与服务员李惠苓配合,快速完成包子包制。3时10分,包子准时入蒸箱,随后,李帅继续完成两款烧饼及咸食后续制作,从调酥、成型到烤制,步骤清晰、操作规范。3时30分,所有主食按时出品:烧饼金黄酥脆、咸食松软可口、包子蒸制到位,

香气饱满。

与此同时,菜案厨师李满义负责粥品与凉菜制备,熬粥、焯水、过凉、炆拌等环节衔接顺畅,四道凉菜及时完成,粥品香浓适口,保障了早餐的完整供应。

3时40分,参加天窗作业的员工们陆续来到餐厅,排起了队。李帅负责打饭。他动作麻利,笑容亲切;李惠苓负责刷卡,认真而专注;李满义则负责为员工发放鸡蛋、火腿和牛奶。一切井然有序,忙而不乱,每个人都在自己的位置上发挥着重要的作用。

在朔黄铁路沿线食堂,每人都能吃到肉蛋奶、主食、蔬菜、粥汤俱全的营养早餐。这不仅是一顿简单的早餐,更是公司对员工健康的关怀和重视。食堂饭菜干净可口,员工们都愿意来食堂吃口热乎饭,再去出天窗,大家心里暖暖的,就像被一股暖流包围着。

“咱食堂的早餐真丰盛,有蛋有奶,有菜有肉,都是现做的。厨师不容易,比我们起得还早。”工务线路工刘青松端着刚刚打的饭,边走边跟笔者说,嘴角上扬,露出满意的笑容。这笑容里,饱含着对食堂工作的认可和对公司关怀的感激。

朔黄铁路一直将员工的健康和幸福放在首位,积极打造“健康国能”工程。在食堂的墙上,悬挂着健康饮食知识展板,介绍食物营养成分和搭配方式,就像一位无声的健康导师,时刻提醒着员工合理膳食。餐桌上摆放着健康小贴士桌签,提醒大家“合理膳食,均衡营养”,这些小小的细节,蕴含着公司对员工深深的关爱。

4时40分,待最后一名员工离开餐厅,李帅和同事们开始收拾餐桌,打扫卫生。他们认真细致,不放过任何一个角落。5时,结束天窗早班作业,李帅走出食堂,回宿舍稍事休息后,他又将投入上午班的正常作业。

此时,东方刚刚破晓,晨曦微露。铁路线上传来大型捣固车的轰鸣声;工务人拉尺、测量、敲击、检查,他们就像一群守护铁路安全的卫士,严谨而专注;电务人一遍遍地检查调试,擦亮机车的眼睛,确保每一趟列车都能安全行驶;高高的接触网上,一个个“蜘蛛人”翻飞跳跃,如履平地。他们用自己的技能,为铁路畅通无阻保驾护航。

新的一天开始了,在这充满希望和活力的晨光里,朔黄铁路肃宁北站食堂就像一个温暖的港湾,为员工们提供能量和动力,员工们以更加饱满的热情和更加昂扬的斗志,投入到工作中,为朔黄铁路发展贡献自己的力量。



李帅在制作餐点。

“今天的饭菜,你满意吗?”

■ 本报通讯员 白晓东

“大姐,来一份鸡蛋糕!”“这个现包的水饺太鲜了,明天早餐还来!”清晨7点的晨光里,平庄煤业老公营子煤矿食堂已经热闹起来,窗口前排队的员工们脸上满是期待,热气腾腾的饭菜香气弥漫在空气中,开启了煤矿里充满烟火气的一天。近日,老公营子煤矿食堂凭借“吃得香、吃得暖、吃得放心”的口碑,成为矿里的“热门打卡地”。

环境“升级”显温情,打造舒适就餐空间。走进员工食堂,搭配着顶部暖白色的LED灯,光线明亮却不刺眼,驱散了井下作业带来的压抑感,让人仿佛置身温馨的“家庭餐厅”。若说此前的食堂装修是“勉强能用”,如今的升级便是“贴心好用”。从地面到墙面,从功能区到装饰细节,每一处装修设计都围绕员工的实际需求展开,既解决了过往的使用痛点,又用温暖的风格让食堂真正成为员工们井下作业后放松身心的第二个家。

“上新”不停步,兼顾美味与健康。“以前食堂饭菜口味单一,现在每周都有新惊喜!”正在食堂就餐的机电区员工,面前摆着一份红烧牛肉,旁边还搭配一份清炒时蔬和鸡蛋汤。他笑着说,食堂装修升级完,推出的“每天特色菜”让他彻底告别了“选择困难症”。周一的酱排骨、周三的大盘鸡、周五的红烧肉,不仅口味地道,分量也很实在,15元就能吃到荤素搭配的套餐。

“根据您的体重、BMI指数及身体基础数据,建议今日选择高蛋白、低脂肪的餐食。”在食堂入口处的智能体重仪上完成检测的一名选运区员工收到这样一条个性化用餐建议。这是食堂新增的“健康饮食指导服务”,通过智能体重仪与食堂餐食系统联动,为员工提

供科学饮食参考。

据了解,食堂配备2台智能体重仪,分别放置在2个食堂的入口处。员工只需双脚平稳站在智能体重仪的感应区域,就能快速完成身高、体重、BMI、体脂率等8项身体数据检测。系统会根据检测结果,结合每日食堂供应的菜品,自动生成个性化用餐建议:若检测出体脂率偏高,会推荐低热量、高纤维的餐食,如玉米搭配清炒青菜和卤鸡腿;若发现蛋白质摄入不足,则建议选择红烧牛肉、豆腐、蔬菜汤等高蛋白菜品;针对需要控制血糖的员工,还会特别标注低糖主食,如馒头、小米粥等,并提醒避开高糖菜品。

“以前不知道自己该吃什么才健康,经常随便打一份饭。现在有了体重仪的建议,每次吃饭都很有方向。”一位经常健身的员工说,他按照体重仪的建议,选择食堂的健康轻食套餐后,体能状态明显提升。

昔日带饭上班,如今打包回家暖人心。“以前上班总想着从家里带点可口的饭菜,现在,食堂的菜比家里做得还香,每天都得打包几份带回家,让家人也尝尝鲜!”一位刚结束井下作业的员工一边熟练地将红烧肉、清炒时蔬装进餐盒,一边笑着说道。如今,“带饭回家”已成为老公营子煤矿职工的新风尚。每到晚餐时段,食堂的打包窗口前总是排起长队,员工们纷纷打包心仪的菜品,有的是给家里的老人孩子尝尝,有的是为忙碌了一天的家人减轻做饭负担。“我媳妇总说,现在不用操心我在矿上吃得好不好,反而每天都盼着我带食堂的菜回家。”一位员工的话语中满是幸福。

服务“提质”见实效,员工满意是最大追求。如果说装修升级是给食堂“换了新装”,那么,服务提质便是为这份“新装”注入了“灵魂”。从打饭效率提升到个性化需求满足,从被动服务到主动倾听,老公营子矿食堂的服务升级始终围绕“员工满意”这一核心,用一个个看得见、摸得着的变化,让每一位员工在就餐时都能感受到被重视、被关怀,真正把“食堂服务”变成“暖心服务”。“为了减少员工排队时间,食堂推出了‘线上预约点餐’服务,提前在小程序下单,到食堂就能取餐,最多节省20分钟。”服务提质不是“自说自话”,而是要让员工有话语权。食堂在门口设置了意见箱,食堂负责人会在餐厅和员工面对面交流,倾听大家对饭菜口味、服务态度的意见。对于员工提出的问题,食堂会第一时间响应;有员工反映“早餐包子皮太厚”,第二天师傅就调整了和面比例;有员工建议“增加凉拌菜种类”,周末就新增了拍黄瓜、凉拌木耳等3种小菜。这种“有求必应、立行立改”的态度,让员工们感受到了被尊重,让食堂服务越来越贴近大家的需求。

如今的煤矿食堂,早已不是单纯“提供饭菜”的地方。从流程优化减少等待,到个性服务满足需求,再到倾听反馈持续改进,服务“提质”的每一步都走在员工的心坎上。当员工不用排队就能快速取餐,当特殊需求能被及时回应,当自己的建议能被落地执行,“满意”便成了最自然的答案。这份以“员工满意”为追求的服务答卷,不仅温暖了员工的胃,更暖了他们的心,让食堂真正成为员工们井下作业后最安心、最舒心的“避风港”。

基层直通车

包神铁路集团神朔公司

“无糖”月饼让职工想吃就吃

本报讯(通讯员 李慧莲 苗海波)“往年看着月饼不敢吃,今年终于能放心尝一块了!”9月15日,包神铁路集团神朔公司食堂内香气四溢,职工们欣喜地发现,今年月饼专区除传统口味外,还多了一款专门定制的新品种——木糖醇月饼,赢得一片点赞。

此前,该公司通过调研了解到,部分职工因高血压、高血糖、高血脂等原因,对传统月饼“想尝不敢尝”。为此,该公司食堂迅速响应,在延续传统月饼工艺的同时,专项开发健康月饼品类:以木糖醇替代

蔗糖,搭配低筋面粉和优质坚果,并降低油脂比例,实现“无糖”健康配方。此外,食堂还特意定制刻有“无糖”字样的专属模具,使该类月饼在成品外观上与传统月饼明显区分,方便职工快速识别、按需选取。

“月饼虽小,却体现了单位对我们实实在在的关怀。”一名“三高”职工拿着刚买到的木糖醇月饼感慨道。目前,木糖醇月饼与传统月饼同步面向全体职工供应。食堂负责人表示,今后将继续秉持“健康与服务并重”的理念,不断优化餐饮供给,让职工感受到“家”的温暖。

安徽合肥电厂

健康小屋成为职工心灵加油站

本报讯(通讯员 吴梦茜 刘焱)近日,为及时排解职工烦恼,筑牢攻坚克难的心理防线,安徽公司合肥电厂健康小屋适时推出以“排解烦恼”为主题的心理健康关怀活动。

连日来,面对繁重的工作任务和持续高温考验,职工们身心压力与日俱增。为此,该厂健康小屋创新服务模式,打造集放松体验、知识科普、专业咨询于一体的“心灵加油站”。活动现场,按摩椅前排起了体验队伍,“按摩椅太解乏了,紧绷的神经放松下来,感觉又能充满干劲地投入工作了。”财务部职工齐高在

体验按摩椅后说道。阅览区内,最新一期《健康周刊》成为职工争相传阅的“减压宝典”;独立咨询室里,专业心理咨询师通过“倾听—共情—疏导”三步法,为职工化解心理困扰。

此次“排解烦恼”活动取得了良好成效,受到职工广泛好评。该厂将持续深化“健康国能”建设,进一步拓展健康小屋服务功能,通过定期组织心理讲座、开展个性化辅导等方式,为一线职工纾解压力、赋能增效,助力大家以更加饱满的精神状态投入工作,为企业高质量发展筑牢健康基础。

河南荥阳公司

新建篮球场丰富职工业余生活

本报讯(通讯员 董越)近日,河南荥阳公司为职工新建的篮球场正式投入使用。篮球场内,崭新的标准化场地平整开阔,明亮的灯光设施、清晰的场地划线、稳固的篮球架一应俱全,为职工提供一个安全、舒适、专业的运动环境。

“以前想打场球要跑很远,现在下班后在公司就能约上同事打一场,真是太方便了,让我们真切感受到了公司对职工的关心,心里暖暖的。”

的。”一名职工兴奋地说。大家纷纷表示,这不仅是一个运动场所,更是一个促进交流、增进友谊、提升团队凝聚力的平台。

河南荥阳公司将以此次篮球场启用为契机,进一步健全完善职工文体活动设施,组织开展更多丰富多彩的文体活动,持续营造“快乐工作、健康生活”的浓厚氛围,为企业高质量发展注入源源不断的活力与动力。

榆林化工

政企联谊搭“鹊桥”牵“红线”

本报讯(通讯员 李甲 张瑞梅)近日,榆林化工与榆林市妇女联合会、榆神工业区工会、团委联合举办的“缘起榆神、情定国能”大型户外相亲联谊活动顺利举行。此次活动汇聚园区企业职工、榆林市内各领域260余名适龄青年,搭建温馨高效的交流联谊桥梁,充分体现了公司对职工的有关心关爱。

活动开场,家庭教育讲师率先登台宣讲,结合当下青年婚恋现状,以温和又不失深刻的话语,剖析了真诚沟通在交友中的基石作用,分享了建立健康婚恋关系的关键要素。主持人以“击鼓传花”游戏开启现场互动,随着花束传递,笑声与自我介绍声交织,现场氛围快速升温。随后,“寸步不离”“背

对背拥抱”等游戏接连登场,青年们互相配合,跟踪中渐生默契;“抢凳子”的紧张角逐与“爱的抱抱”的轻松互动交替,让距离在嬉闹中拉近、了解在趣味中加深。令人期待的“送花表白”环节将活动推向高潮,伴着轻柔的音乐,青年们捧着鲜花走向心仪对象,几句真诚告白引来阵阵掌声。最终14对嘉宾成功牵手,在众人的见证下收获心动的缘分。

榆林化工工会相关负责人表示,这场政企联动的联谊活动,为单身青年架起真诚交友的桥梁,以轻松形式传递健康婚恋观,以精准服务凝聚青年力量,彰显对青年生活的关怀,营造和谐氛围,助力青年健康成长。

江苏宿迁公司

职业健康体检护身心健康

本报讯(通讯员 王涛)9月15日,江苏宿迁公司圆满完成2025年度职工职业健康体检,增强职工的职业健康防护意识,实现疾病早预防、早发现、早治疗,保障职工身心健康。

本次职业健康体检,共有135名接触职业病危害在岗职工参检。体检前,该公司进行广泛宣传,让职工充分了解职业健康体检的重要性、体检内容和注意事项,增强职工的主动参与意识。此外,该公司与专业体检机构积极沟通体检方式,采用上门体检与灵活预约体检相结合的方式,根据不同岗位的接害因素,

科学合理安排体检项目,包含五官检查、生化全项、心电图和电测听等多个套餐方案,确保检查项目的全面性和针对性。体检过程中,医务人员详细询问职工身体状况和既往病史,为职工提供专业医学指导,及时掌握自身健康状况,为职工健康提供有力保障。

一直以来,该公司深入推进“健康国能”工程,强化“健康企业”建设,高度重视职业病防治工作,加强职业危害因素源头管控,定期对作业场所内职业危害因素进行检测评价,保障全体职工以健康的体魄和饱满的精力投入生产工作之中。